

КАК ЗАЩИТИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

(рекомендации по защите психического здоровья населения)



Стресс – это не то, что случилось, а то, как именно

Вы воспринимаете конкретное событие.

*Ганс Селье,
австро-канадский
ученый,
основатель
Международного
института стресса*



Согласно определению ВОЗ, **психическое здоровье** – это состояние психического благополучия, которое позволяет людям справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, реализовывать свой потенциал, успешно учиться и работать, а также вносить вклад в жизнь общества. Это неотъемлемый компонент здоровья и благополучия, который лежит в основе наших индивидуальных и коллективных способностей принимать решения, строить отношения и формировать мир, в котором мы живем.

Психическое здоровье предусматривает способность противостоять стрессам в обычных условиях и в чрезвычайных ситуациях.

Стресс – естественная реакция организма на внешние раздражители. Это могут быть конфликтные ситуации на работе, дома, смерть родственников, развод, финансовые проблемы, тяжелая болезнь, стихийное бедствие, военная ситуация и другие. В то же время, стресс – это не то, что случилось, а то, как именно Вы воспринимаете конкретное событие.

В настоящее время сложная геополитическая и социальная ситуация, осложненная военным конфликтом, является дополнительным фактором риска для психического здоровья населения Российской Федерации. При этом важно учитывать, что неспособность противостоять стрессам может приводить не только к расстройствам психики и поведения, но также являться одной из значимых причин формирования патологии центральной нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной и других систем организма.

Все это вызывает необходимость разработки и внедрения комплекса эффективных мероприятий по предотвращению или ослаблению вредного влияния стрессов на организм человека.

Психогигиена – отрасль гигиены, изучающая влияние внешней среды на психическое здоровье человека и предусматривающая разработку мероприятий по его сохранению и укреплению.

Психопрофилактика – это раздел общей профилактики, включающий систему мероприятий, обеспечивающих психическое здоровье и предупреждение психических заболеваний.

На основании анализа информации психиатров, психотерапевтов и психологов, а также результатов собственных исследований, предложены следующие **рекомендации по защите психического здоровья**.

1. Выработывайте у себя и окружающих (особенно у близких людей) **способность противостоять любым отрицательным психогенным факторам**. Заниматься психологической подготовкой необходимо с детского возраста, так как это является способом психологической защиты организма.

2. В случае психологической ранимости по возможности **ограничивайте поступление к Вам отрицательной информации** и, наоборот, способствуйте получению положительных сведений. Откажитесь от просмотра фильмов ужасов, сцен насилия и т. д. Смотрите развлекательные и познавательные программы, слушайте классическую музыку.

3. **Препятствуйте негативному воздействию людей** с паническими и истерическими реакциями на Ваше психическое состояние.

4. **Не доверяйте тревожным слухам** и не распространяйте те из них, в достоверности которых Вы не можете быть абсолютно уверены. Старайтесь получать четкую правдивую информацию из официальных источников. Научитесь отличать реальные опасности от вымышленных.

5. **Воспринимайте негативные события, как временные явления**, вслед за которыми ожидается изменение ситуации к лучшему.

6. В сложной психологической обстановке не «замыкайтесь» в себе, **поддерживайте общение с родственниками, друзьями, коллегами** и просто хорошими людьми. Записывайте свои мысли в дневник – так Вам будет проще их анализировать и находить выход из сложного положения.

7. Чаще **проводите время с преданными Вам домашними животными** (собаки, кошки).

8. Регулярно **соблюдайте режим дня** – четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности.

9. Для снятия нервного напряжения **занимайтесь физическими упражнениями**: физзарядкой – ежедневно, а спортом по Вашему усмотрению (фитнес, гимнастика, танцы, плавание, велоспорт, бокс и т. д.) – 2-3 раза в неделю.

10. **Выбирайте себе работу, соответствующую Вашим творческим способностям**, интересам и потребностям. Правильно организуйте и нормируйте свой труд, предупреждая развитие нервно-психического, умственного и физического переутомления.

11. **Обеспечивайте оптимальный отдых**: ежедневно – не менее 2-3 часов, каждую неделю – 1-2 дня и ежегодно в период отпуска – около 30 дней. Проводите больше времени на природе (желательно среди цветов или хвойных

растений). Путешествуйте, совершайте поездки выходного дня и на более длительный период в горы, на море и в другие интересные места.

12. Если Вы живете в собственном доме или имеете дачу, **выращивайте овощи, фрукты и цветы**.

13. Желательно приобрести **хобби** (вязание, шитье, рисование и прочее).

14. **Сон всегда должен быть полноценным**: продолжительностью не менее 7, но не более 9 часов в сутки. Оптимальные условия для сна предусматривают: наличие полной темноты, тишины, просторной кровати, матраса средней жесткости, температуры 20-21 °С и относительной влажности воздуха около 50%.

15. **Правильно и сбалансированно питайтесь**. Для снижения уровня тревожности и депрессии отдавайте предпочтение овощам, фруктам, мясу, яйцам, моллюскам, продуктам из цельных зерен, а также содержащим достаточное количество омега-3 жирных кислот (сельдь, скумбрия, лосось и другие виды жирной рыбы). Кроме того, важно включать в рацион продукты, богатые пробиотиками (йогурт, кефир, квашеная капуста и прочие), а также витаминами группы В (лиственная зелень, бобовые, семена, орехи арахис и другие). При этом важно ограничить употребление острых блюд, содержащих свежие редьку, лук, чеснок и особенно перец, уксус, лимонную кислоту.

16. Если Вы в вере находите успокоение, **обратитесь к религии**. В любом случае, постарайтесь регулярно посещать храм, атмосфера которого благоприятно действует на психическое состояние.

17. В крайнем случае, руководствуясь соответствующими инструкциями, **принимайте успокаивающие медикаментозные средства** – пустырник-форте, магне-В6, глицин, травяные сборы с мятой или мелиссой. Более серьезные препараты необходимо принимать только по назначению врача.

18. **Не допускайте** для восстановления психического равновесия **употребление наркотических веществ** и избыточного количества алкогольных напитков.

19. **Формируйте в себе прогрессивную цель в жизни** – основополагающее направление всей деятельности, что является стимулом для творческого роста, развития, работы и новых достижений, несмотря на препятствия.

20. **Сохраняйте благоприятный психологический климат в семье**, предусматривающий комфортные внутрисемейные отношения супругов между собой и в общении с детьми для создания атмосферы взаимопонимания, сплоченности, взаимопомощи при решении проблем. Помните о важной роли гармоничных интимных отношений в семье для предотвращения стрессов.

21. Помните, что **мысли о негативном прошлом и страх перед будущим являются источниками стресса**. Поэтому воспринимайте прошлое, как закономерность судьбы и старайтесь не поддаваться «стрессу ожидания» неблагоприятных событий.

22. В момент наивысшего напряжения, прежде, чем принять опрометчивое решение, **посчитайте в уме до 100**. Помните, что Вы нужны живыми,

физически и психически здоровыми своим близким, особенно детям и родителям.

23. **Контролируйте себя и свое поведение.** Проявляйте самостоятельность и независимость в решении проблем.

24. В случае чрезвычайной ситуации помните, что Вы не один в такой обстановке. Поэтому **старайтесь адекватными действиями помочь себе и другим людям.**

25. **Стремитесь быть примером спокойного, разумного поведения** для своих детей, родственников и окружающих людей. Проявляйте о них заботу.

26. Помните, что, **поддавшись панике и отчаянию, Вы** не только не решите проблемы, а наоборот, **ухудшите положение** свое и окружающих людей.

27. В любой сложной или чрезвычайной ситуации **не сдавайтесь и постарайтесь найти разумный выход.** Постарайтесь осуществить четкое планирование своих действий на ближайшую и отдаленную перспективы.

28. Даже в самой тяжелой обстановке **старайтесь** на достаточном уровне **удовлетворять потребность свою и близких людей** в безопасности, жилье, воде, пище и т. д.

29. В процессе решения проблемы **анализируйте события и их причины,** чтобы впоследствии извлечь урок из ситуации, в которой Вы оказались.

30. Для снятия нервно-эмоционального напряжения согласно рекомендациям врачей психиатров, **периодически применяйте техники саморегуляции и медитации.**

Телефоны служб экстренной психологической помощи:
+7(495) 989-50-50, +7(800) 250-18-59, +7(800) 100-19-41.

Врач-гигиенист, доктор медицинских наук

С. В. Капранов

Врач-психиатр

О. А. Бобык

Подписано в печать 23.12.2024 г.

Тираж 1000 экз.

Усл.печат.л. 0,17, формат 60x84 ¹/₁₆, бумага офс., печать RISO.